

# Newsletter d'Eure-et-Loir

« Déconfiné.e.s et toujours pas Isolé.e.s »

## NOS RÉSEAUX

### Blog

<http://apf28.blogs.apf.asso.fr/>

### Page Facebook

[apffrancehandicap.28](https://www.facebook.com/apffrancehandicap.28)

### Groupe Facebook

Déconfiné.e.s et toujours  
pas isolé.e.s !!

## NOS CONTACTS

### **Charlène LAMBERT**

**Ambassadrice du lien associatif**  
[service.civique-28@apf.asso.fr](mailto:service.civique-28@apf.asso.fr)

### **Josée MADELEINE**

#### **Agent Associative**

02 37 28 61 43  
[dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr)

### **Sonia BARBIER**

#### **Chargée de Développement**

02 37 28 61 43  
[sonia.barbier@apf.asso.fr](mailto:sonia.barbier@apf.asso.fr)

### **Suzy PINON**

#### **Cheffe de Projet**

06 07 88 41 51  
[suzy.pinon@apf.asso.fr](mailto:suzy.pinon@apf.asso.fr)

Faute d'une mobilisation internationale sur le sujet, la France a créé sa journée nationale des aidants en 2010, à l'initiative du ministère des affaires sociales et de la santé.

**Le 6 octobre 2020, on célèbrera donc la 11ème édition de la journée nationale des aidants.**

Plus de 8 millions de personnes peuvent être considérées comme des "aidants", à ce titre qu'elles assistent régulièrement et de façon non professionnelle des personnes de leur entourage nécessitant une aide à domicile.

Toilette, lever ou coucher, organisation des rendez-vous médicaux, veille la nuit, accompagnement aux activités sociales, gestion du budget et des démarches administratives ; la liste des tâches que peuvent assurer quotidiennement les aidants familiaux est sans fin, ou presque. Dans de nombreux cas, ces aides se dispensent dans le cadre familial, maintenant ainsi un lien intergénérationnel.

Mais cela peut être une source d'épuisement si l'on ne prend pas le temps d'évaluer clairement ses missions auprès du proche aidé et de s'organiser des plages de répit. Source de difficultés aussi lorsqu'on veut conserver une activité professionnelle et la concilier avec ce rôle d'aidant.

Pour apporter des réponses à ces questions et vous aider au quotidien, **APF France handicap s'investit dans l'accompagnement des aidants** :

- elle met en œuvre des formations / sensibilisations à destination des aidants sur des sujets comme l'annonce du handicap, les bonnes postures ou les aides et droits.
- elle développe dans son réseau, au niveau local, des groupes d'entraide et des solutions de répit pour les aidants familiaux.
- elle défend leur place et leurs droits et est membre du collectif inter-associatif des aidants familiaux (Ciaaf) qui œuvre à faire reconnaître leur rôle.

De plus, un projet sur le soutien des aidants familiaux est d'ailleurs en train de voir le jour en Région Centre Val-de Loire.





## Du répit à domicile pour les aidants

Le projet « Du répit à domicile pour les aidants » permet de mettre en place un moyen de garde ponctuel pour offrir un temps de répit à l'accompagnateur de la personne en situation de handicap.

Ce temps permet de recentrer du temps pour le dédier aux sorties du quotidien (aller à la banque, rdv chez le médecin, etc.) mais également pour faciliter les démarches d'insertions professionnelles de l'accompagnateur.

Ce dispositif est destiné aux familles en précarité financière (revenu global du foyer inférieur à 1100€ avec les aides financières caf, etc.) et dont l'un des membres est en situation de handicap.

Le soutien de l'Aide Médico-Psychologique est un dispositif gratuit sous réserve d'adhésion aux PEP 28.

Pour plus de renseignements, vous pouvez joindre Aurélie GRAVILLON au 02.37.88.14.14 ou par mail [responsableprojet@pep28.asso.fr](mailto:responsableprojet@pep28.asso.fr)

## Numéro vert d'appui aux personnes handicapées et aux aidants dans le cadre de la crise sanitaire, pour des solutions près de chez vous.

- Vous êtes en situation de handicap, vous n'avez plus de solution d'accompagnement ou de soins en raison de la crise ?
- Vous êtes aidant et vous avez besoin de soutien ?
- Vous avez besoin d'appui pour reprendre vos activités habituelles ?



**Vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Appelez le 0800 360 360**

Ce numéro vous met en relation avec des acteurs du handicap près de chez vous. Organisés en communauté, ils vous apportent des solutions adaptées.



## Formation pour les aidants familiaux en Eure-et-Loir

Vous êtes aidants familiaux et vous voulez vous former, analyser votre situation, mieux connaître vos ressources, votre environnement et de rencontrer des personnes dans la même situation que vous pour mieux accompagner votre proche ?

Une formation pour les aidants va être proposée entre octobre et décembre 2020 au pôle ambulatoire du CRF Beaurouvre au Coudray (sauf un module à Lèves). Cette formation complète et intéressante est composée de 6 modules dont 2 obligatoires. Elle est ouverte à tous les proches-aidants, quelle que soit la pathologie du proche.

Contacts :

B. Millerand, 06 25 63 24 80, [troikyou@gmail.com](mailto:troikyou@gmail.com)

A Barrès, CRF 02 37 91 63 12 ou 63 10, [etpsep.28.crf@gmail.com](mailto:etpsep.28.crf@gmail.com)

# PROGRAMME D'ACTIVITÉ

**1** Octobre **1**

## Les groupes

**Groupe amitié Dreux** Jeudi 1 octobre

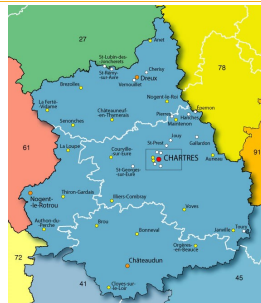
**Groupe Jeunes de la Région de 12h à 16h** Samedi 3 octobre

**Groupe SEP de 14h à 16h** Mardi 13 octobre

**Groupe amitié Châteaudun de 14h à 17h** Jeudi 15 octobre

**Groupe amitié Nogent-le-Rotrou** pas de réunion au mois d'octobre

**Groupe de Sensibilisation** pas de réunion au mois d'octobre



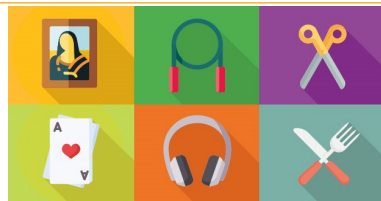
## Les ateliers

**Atelier Bien-Être, Lecture et Jeux de Société**

Lundi 5 octobre 2020 de 14h à 16h30

**Atelier Dessin et Jeux de Société**

Lundi 12 octobre 2020 de 14h à 16h30



## A noter dans vos agendas !

**Stand au Marché Nocturne de Châteaudun**

Vendredi 2 Octobre à 17h sur la place du 18 octobre

**Flash mob « Jerusalem » en soutien aux aidants**

Mardi 6 octobre à 13h sur la place Simone Veil à Bourges

Pique-nique à 11h30 aux jardins de l'archevêché

**Semaine bleue sur le thème « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire »**

Du lundi 5 octobre au dimanche 11 octobre

Renseignez-vous à la mairie de votre ville/village.

**Défilé de mode : Constant et Zoé « vêtements faciles et rapides à enfiler »**

Mercredi 14 octobre 2020 à 14h30 au Foyer Bourgarel

Inscription avant le 5 octobre

**Journée SEP 28**

Vendredi 16 et samedi 17 octobre (Inscription obligatoire)

Toute la journée à l'Espace Soutine, 41 rue de la chacatière, à Lèves

**Formation des aidants**

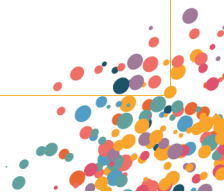
Vendredi 16 octobre (inscription obligatoire)

De 14h à 17h à l'Espace Soutine, 41 rue de la chacatière, à Lèves

**Sortie du mois : l'Ar[T]senal de Dreux**

Mardi 20 octobre 2020

Inscription obligatoire avant le mercredi 14 octobre



# Actions à venir



## Vente de chocolats de Noël solidaire

Depuis quelques années déjà, dès le mois d'octobre, nous organisons une vente solidaire de chocolats de Noël pour les plus gourmands d'entre nous. Cette vente est dite «solidaire» car nous gardons 25% du montant total des ventes pour financer nos activités. Les catalogues sont disponibles à la délégation si vous voulez en acheter ou en faire profiter vos proches.

Les commandes sont à faire avant le 16 novembre 2020.



## Tarif transport délégation

A compter du 1er octobre 2020, l'utilisation du transport sur demande de la délégation dans l'agglomération chartraine pour venir aux événements que nous organisons sera facturée 1€30 et plus 1€20 par trajet.

Ceci afin de nous aligner sur l'offre de transport public.



## Assemblée Départementale 2020

**Vendredi 6 novembre  
de 13h30 à 16h30 au CRJS  
(1 rue Jean Monnet 28 000  
CHARTRES)**

Inscription obligatoire auprès de la délégation avant le mardi 3 novembre.

Au programme :

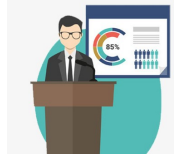
13h30 -14h : Accueil café

14h -16h30 : Retour sur l'activité annuelle de la délégation +

Présentation des activités à venir

C'est le temps fort de notre vie associative et participative. Vous y serez informé sur la vie de l'association. Si vous le souhaitez, vous pourrez vous exprimer sur les projets passés ou à venir, sur vos préoccupations, vos attentes, vos besoins, etc.

**Nous vous attendons nombreux!**



## Les Drôleries de Bernard et Sonia

Un vieux corse aimerait bien planter des pommes de terre dans son jardin, mais il est seul et trop faible. L'idée lui vient alors d'écrire à son fils, qui est incarcéré, pour lui faire part de son problème. « Mon cher fils Doumé, Je suis très triste car je ne peux pas planter des pommes de terre dans mon jardin. Si tu étais ici avec moi, tu pourrais m'aider à retourner la terre. »

Le lendemain, le vieil homme reçoit une réponse courriel : « Cher Père, ne touche surtout pas au jardin ! J'ai enterré des choses que je récupérerai à ma sortie de prison. Ton fils qui t'aime. Doumé. » A 6 heures du matin débarquent chez le vieillard : le GIGN, les RG, 4 tractopelles et même TF1, France 2, France 3... Ils fouillent tout le jardin, et ne trouvent rien.

Le soir, le vieil homme reçoit un nouveau courriel de son fils : « Cher Père, Je pense que la terre du jardin est maintenant retournée et que tu peux planter tes pommes de terre. Je ne pouvais pas faire mieux. Ton fils qui t'aime, Doumé ».





# Retour sur les actions !



Samedi 5 et dimanche 6 septembre avait lieu le traditionnel **Salon des associations de Chartres**. Une petite équipe de bénévoles de l'association y a tenu un stand pour faire connaître notre association. Cela nous a notamment permis de passer de bons moments avec les adhérents venus à notre rencontre et de trouver de nouveaux bénévoles.



Dimanche 6 septembre, nous avons participé au **salon des associations de Nogent-le-Rotrou** avec des adhérents du secteur et de Châteaudun. En plus du plaisir de nous retrouver, nous avons pu faire connaître le groupe amitié de Nogent, rencontrer les élus locaux et d'autres associations locales du handicap.



Mardi 15 septembre a été organisée la **première réunion de l'année 2019-2020 du groupe SEP**. Heureux de se revoir nous avons pu échanger sur les derniers mois passés et faire les inscriptions pour les journées SEP 28 qui auront lieu en octobre.



Lundi 21 septembre, **le premier atelier multi-activités depuis le confinement** a été l'occasion de réunir les adhérents à la délégation pour papoter tout en faisant les activités de leur choix. Et ce avec joie même si la période actuelle nous oblige à mettre en place des règles spécifiques.

# Retour sur les actions !



Mercredi 16 septembre 2020, un petit groupe d'adhérents venant de Chartres et de Dreux se sont rendus à **France miniature** pour la journée.

Durant ce voyage insolite à travers la France, ils ont pu découvrir 117 monuments français reproduits au 1/30ème et mis en scène dans un parc paysager de 5 hectares : châteaux, villages, ports et édifices y étaient représentés.

On peut donc dire qu'ils ont vécu une escapade monumentale sous le soleil durant laquelle ils ont passé un très bon moment tous ensemble !



Jeudi 24 Septembre a eu lieu la **Rentrée des Bénévoles 2020 au CRJS.**

Au programme : accueil café, jeu de connaissances, présentation d'APF France handicap, du projet associatif, de la délégation, de nos missions, photo de groupe, repas convivial offert par la délégation, présentation du bénévolat, des documents qui encadrent le bénévolat et point sur les missions de chacun.

Nous tenons encore grandement à remercier les **26 bénévoles** anciens et nouveaux qui se sont joints à nous pour cette belle journée et qui se mobilisent avec nous pour rendre possible la mise en œuvre de notre projet associatif.



# JEUX DE MOTS



## Jeux de mémoire et de rapidité

Trouve autour de toi :

- Quelque chose de bleu
- Quelque chose de vivant
- Quelque chose de lourd
- Quelque chose qui fait du bruit
- Quelque chose qui roule
- Quelque chose qui s'écrit en 5 lettres
- Quelque chose qui est fabriqué en Chine



## Atelier d'écriture de Dominique : création de texte



A partir de vos réponses au jeu précédent, écrivez un texte sur le sujet de votre choix. Mettez les mots que vous avez choisis en caractère gras.

**Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations sur la boîte mail : [dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr)**

# PAUSE CULTURELLE



## La pause culturelle : la tenture de la dame à la licorne

La grande dame au centre, c'est la dame à la licorne. C'est la figure principale d'une tenture (ensemble de tapisseries, ici 6) qui forme le grand chef d'œuvre du musée de Cluny. **On y trouve des licornes qui vivent leur meilleure vie de super licornes et des lions qui abusent du fer à lisser !**

Sur chaque tapisserie, des animaux entourent une belle dame richement vêtue. Elle porte une robe différente sur chaque tapisserie. **Un défilé de mode digne de la fashion week !**

L'arrière-plan est orné de « mille fleurs », motif courant au Moyen-âge dans lequel on se serait bien fait un chemisier. Tissées vers 1500, d'après les maquettes réalisées par un peintre nommé Jean d'Ypres, ces tapisseries sont encore source d'émerveillement et de questions aujourd'hui.

Les croissants de lune présents sur les « drapeaux » **tenus fièrement par le lion brushingué et par la licorne heureuse de vivre sa vie de super licorne**, représentent les armoiries de la famille Le Viste, commanditaire de la tenture.

Il existe encore très peu d'ensembles de ce genre en France et dans le monde aujourd'hui et cela s'explique par le fait que les tentures étaient accrochées au Moyen-âge en guise de décoration d'intérieur des maisons des familles fortunées. Elles voyageaient beaucoup car à chaque déménagement, elles étaient emportées. **(Comme si on partait en vacances avec les rideaux du salon quoi !)** Si bien qu'à force elles s'abîmaient et finissaient par disparaître. (Beaucoup ont aussi été brûlées afin de récupérer les fils d'or qui les composaient).

Deux mystères demeurent pourtant. Certains textes mentionnent plus de tapisseries que les 6 existantes à ce jour. Des suppositions ont été faites et il serait probable qu'elles aient été détournées comme tapis afin de couvrir les pommes de terre dans les charrettes à l'époque. **(Comme disait Antoine Lavoisier : rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme !)**

L'autre mystère est la signification de cet ensemble de tapisseries. Aujourd'hui la réponse qui fait consensus est que chaque tapisserie représente un des cinq sens, accompagné d'un sixième plus spirituel commenté par l'inscription « A mon seul désir ».

**Pour aller plus loin, si l'envie vous prenait de vous mettre dans la peau de Sherlock Holmes et d'éclaircir le mystère**, vous pouvez vous rendre au musée de Cluny ou lire le livre « La dame à la licorne » de Tracy Chevalier.



# ATELIER CUISINE

## & INFOS INSOLITES

# Apéro - Cookies salés

|                   |                   |                        |                    |                         |
|-------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Pour<br>15 pièces | Difficulté<br>☆☆☆ | Préparation<br>15 mins | Cuisson<br>12 mins | Thermostat<br>6 (180°C) |
|-------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|



### Ingrédients

|          |                        |
|----------|------------------------|
| 1        | œuf                    |
| 150 gr   | de farine              |
| 60 gr    | d'huile d'olive        |
| 60 gr    | de beurre mou          |
| 1/2      | sachet de levure       |
| 50 gr    | de tomates séchées     |
| 1 poigné | de feuilles de basilic |
| 60 gr    | de fromage de chèvre   |

### Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Coupez le fromage de chèvre, les feuilles de basilic et les tomates en petits morceaux et réservez.
- 3 Dans un saladier, placez le beurre mou et l'œuf puis mélangez.
- 4 Ajoutez la farine et la levure, puis mélangez à nouveau.
- 5 Incorporez les tomates séchées, le chèvre haché, le basilic et l'huile. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 6 Formez des petites boules de la taille d'une noix, déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et écrasez-les légèrement avec la spatule.
- 7 Enfournez pour 12 minutes environ à 180 °C.
- 8 Laissez refroidir et dégustez tiède ou froid.

## Les infos insolites de Marine



**L'homme le plus âgé à avoir sauté à l'élastique avait 83 ans.**

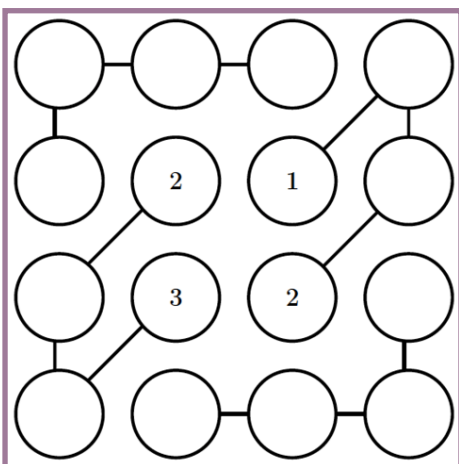
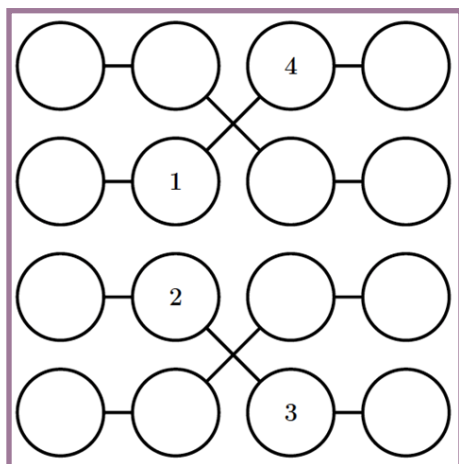
L'Allemand Helmut Wutz se lança dans le saut à l'élastique lorsqu'il dut renoncer à piloter son ULM.

# JEUX & COLORIAGE



## Strikmo

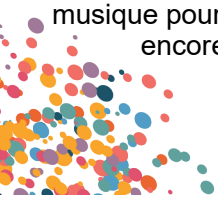
Place les 3 jetons « 1 », les 3 jetons « 2 », les 3 jetons « 3 » et les 3 jetons « 4 » pour que les 4 nombres apparaissent une et une seule fois par ligne, par colonne et par chaîne.



## Colorier permet de « réduire le stress »

Le calme dans lequel vous êtes en coloriant un mandala va permettre naturellement de réduire le stress.

Vous pouvez colorier dans le silence ou mettre une musique pour vous relaxer encore plus.





# ATELIER INFORMATIQUE



## Assistance informatique bénévole

Avant toute chose, il me paraît important de me présenter : je m'appelle Stéphane.

Je suis comme vous handicapé (tétraplégique, donc rivé à mon siège, incapable de faire quoi que ce soit tout seul). Il a bien fallu que je m'adapte et je me suis tourné vers l'informatique qui me permet de communiquer (e-mail, réseaux sociaux, téléphone fixe, téléphone mobile).

J'étais anciennement enseignant en équitation, j'ai pratiqué cette discipline pendant 30 ans, ce qui m'a donné la possibilité d'être pédagogue et ainsi de pouvoir vous transmettre mes connaissances en informatique (tout cela gracieusement) et en n'utilisant que des logiciels gratuits et me servant énormément des possibilités gratuites que nous propose Google (quelles que soient les choses que l'on puisse lui reprocher). Je vous propose donc de communiquer avec vous par téléphone et par SMS ou par e-mail et à votre demande, je pourrai prendre la main sur votre ordinateur et vous guider dans son fonctionnement (n'ayez crainte, je suis d'une discrétion absolue). Je suis aussi disponible chez moi pour toute (in)formation si vous êtes mobiles et que vous êtes détenteurs ou pas d'un ordinateur portable (j'ai deux postes disponibles pour la formation s'il faut).

Pour pouvoir travailler ensemble dans de bonnes conditions, il est impératif que vous soyez dotés d'un ordinateur (fixe ou portable) et d'une connexion Internet (si vous n'en avez pas, nous pouvons vous conseiller). Si toutes ces conditions sont réunies, les salariés de la délégation vous confiera une clé USB ainsi que la marche à suivre pour installer divers programmes et me contacter.

Je vous rappelle que toutes ces prestations sont bénévoles, donc gratuites.

Pour me contacter directement  
(n'hésitez pas, je suis à votre disposition)  
Par téléphone. : 06 28 06 48 17  
Par e-mail : [st.bourras@free.fr](mailto:st.bourras@free.fr)



# ARTICLES D'ADHÉRENTS



## Témoignage d'adhérents et de bénévoles

### Atelier d'écriture « œuvre remarquable » par Benjamin

Le tableau « Chat avec poissons rouges » de Henri Matisse nous donne à voir une scène du quotidien que l'on prend de moins en moins le temps d'observer du fait de nos vies trépidantes. Il m'apaise tout en me mettant en joie. Il m'apaise grâce à la présence du chat qui tente, au p'tit bonheur la chance, de capturer un poisson en plongeant sa patte dans l'aquarium. Il me met en joie par la vivacité et la variété de ses couleurs qui suffisent à égayer ma journée rien qu'en les regardant.



Deux questions me brûlent cependant les lèvres : ce sacripant de chat serait-il aussi calme s'il était régulièrement soumis au chômage partiel ? Ne passerait-il par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, si dans son dos, nous remplacions les poissons rouges par des piranhas et que ces derniers se décidaient à leur tour à se payer un amuse-bouche?

**Vous aussi vous voulez nous faire part de quelque chose ? Envoyez-nous votre témoignage et vos photos sur la boîte mail : [dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr) Nous le publierons.**



## La plante du mois : L'Anthurium

Originaire de région tropicale, l'anthurium est caractérisé par des feuilles allongées sur des tiges courtes. Ses fleurs, quant à elles, sont composées d'une spathe brillante (la fleur) généralement rouge, rose et d'un spadice jaunâtre (la partie externe et allongée de la fleur).

Pour bien se développer, elle doit être installée dans un espace mi-ombragé, dans une pièce chaude et dans une atmosphère fortement humide.

Pour une croissance optimale pour ses racines, ses feuilles et ses fleurs, elle doit être légèrement arrosée de façon à ce que sa terre ne soit pas trop sèche. Attention, en cas d'excédent d'eau ses racines peuvent pourrir.

Elle peut être touchée par divers parasites tels que les aleurodes (mouches blanches) et les pucerons.

L'anthurium est une plante verte d'intérieur, qui est utilisée en composition florale.

**Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.**